Phytohormone | Pflanzenhormone

bcaction.de/phytohormone

13. September 2011

(Last Updated On: 6. Januar 2022)
Phytohormone sind hormonähnlich wirkende Pflanzeninhaltsstoffe. Zu den Phytohormonen gehören sowohl Phytoöstrogene wie auch Phytoprogesterone.

Pflanzenhormone finden sich beispielsweise in Knoblauch, Petersilie und Salbei, in Getreiden wie Weizen, Hafer, Roggen, Gerste, Reis und natürlich Soja. Auch Gemüse wie Kartoffeln, Möhren. Erbsen, Bohnen und Alfalfakeimlinge und Obst: Äpfel, Kirschen, Pflaumen und Granatäpfel sowie in Kaffee sind Pflanzenhormone enthalten.

Die Auseinandersetzung mit Wirkungen und Forschungsarbeiten zu Pflanzenhormonen ist interessant, aber sie sollte zugleich besonders kritisch gesehen werden, z.B. wenn es um krankheitsbezogene Aussagen geht oder wenn Pflanzenhormone als Wundermittel gegen Wechseljahrsbescherden etc. empfohlen werden. Evidenzbasierte Studien fehlen in der Regel und bisher können in der Regel nur partielle Aussagen getroffen werden können – wenn überhaupt.

Weiterlesen

Hormone aus Pflanzen – Viel Unwissen (Einstieg ins Thema bei test.de, Stand auch bereits wieder 2002)